

Cassave: basisvoedsel van de tropen

Cassave is een tropische struik die geteeld wordt om haar zetmeelrijke wortels en soms ook om haar blad. Cassavewortel is voor ruim een half miljard mensen het belangrijkste basisvoedsel in Azië, Latijns-Amerika en Afrika, waarmee het op de vierde of vijfde plaats van mondiale voedselgewassen komt, na tarwe, rijst, maïs en aardappel.

Cassave of maniok is de eetbare wortelknol van *Manihot esculenta*, een verhoutende, overblijvende heester. De cassave werd in Brazilië en Venezuela zeker al sinds 3000 voor Christus verbouwd, zoals blijkt uit archeologische vondsten van gereedschappen gebruikt voor het schrappen van de knollen. Cassave is het oorspronkelijke basisvoedsel in tropisch Amerika, voordat de rijst werd geïntroduceerd. Na de ontdekking van Amerika hebben de Portugezen de knol verspreid naar Afrika (vanaf circa 1600) en Zuid- en Zuidoost-Azië. Thans leven in de tropische ontwikkelingslanden enkele honderden miljoenen mensen voor een groot deel van de cassave.

Cassave wordt - na snijden en drogen - gebruikt voor veevoer, of - na verwerking en bereiding - voor menselijke consumptie, terwijl het zetmeel ook vele industriële toepassingen kent.

Cassavewortel bevat tweemaal zoveel zetmeel als aardappelen. In de landen van herkomst is cassave een belangrijk onderdeel van de dagelijkse voeding, en de Brazilianen maken er onder meer beijú (een cake), farofa (geroosterd cassavemeel als bijgerecht) en de drank tarubá van. De Peruanen eten graag yucca à la huancaína, een scherp gerecht met cassave en maïs. Van cassave kan een bier gebrouwen worden en uitgebakken schijven cassave worden in Zuid-Amerika in zakjes verkocht als chips. In Congo worden ook de bladeren van de cassaveplant bereid als een soort spinazie, onder meer in het typisch Congolese gerecht sakasaka. In Tanzania worden de bladeren gebruikt voor het gerecht kisamvu.

Gedroogd en gemalen levert de wortel het zogenaamde tapioca-zetmeel, een bijna smaakneutraal zetmeel dat in de vorm van kleine korrels (sago) of koeken



in de handel is. Met name in de West-Afrikaanse en Zuid-Oost-Aziatische keukens worden de geweekte sagokorrels gebruikt om er zoete etenswaren mee te binden. De diervoedingsindustrie gebruikt tapioca als koolhydraatleverancier die bovendien zorgt voor de vormvastheid van het voer.

De oorspronkelijke bevolking van Brazilië maakt van de cassavewortel op traditionele wijze meel door de knollen te schillen, ze te verwrijven en te stampen en ze vervolgens te weken om het giftige linamarine uit te spoelen. Na enkele dagen doen ze de massa in een zogenaamde

tipiti, een konische kom van palmbladen die van onderen open is. Het water loopt weg door de opening en de ontwaterde en ontgiftte wortelmassa wordt in de zon of in de oven gedroogd tot een bruikbaar product. Door de stof linamarine is de rauwe cassavewortel bijzonder giftig zodat hij niet wordt aangevreten. De plant verzamelt dit cyanide-achtige glycoside in de zogenaamde vacuolen, door membranen omgeven blaasvormige opslagruimtes in de cellen. Als de wortels en daardoor de cellen stuk worden gemaakt komt het linamarine vrij. Enzymen in de cel zetten het in twee

stappen om in giftig blauwzuur dat bij inname leidt tot bewegingsstoornissen en gezichtsklachten. Door verwarmen verdampst het blauwzuur volledig en wordt de wortel eetbaar.

Het eten van rauwe bittere cassave is gevaarlijk, maar ook de zoete cassave kan beter worden gekookt. De ziekte konzo is in feite een vorm van chronische cyanidevergiftiging, veroorzaakt door het eten van cassave, tapioca of fufu waaruit het blauwzuur niet of onvoldoende is verwijderd. Dit kan leiden tot gebreksziekten door jodiumdeficiëntie.

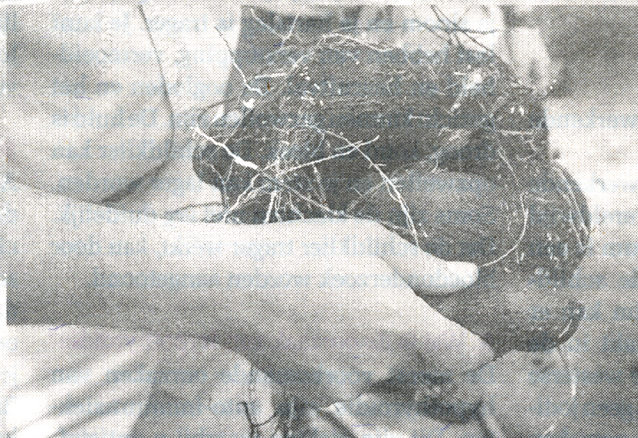
Wist je dat...

In de volksgeneeskunde van de landen van herkomst de verse cassavewortel wordt gebruikt bij zweren en brandwonden.

Maniokbloem ook gebruikt kan worden om tarwebloem te vervangen; het wordt daarom ook wel gebruikt door mensen met allergieën.

Cassave van oorsprong een Zuid-Amerikaanse savanneplant is. De plant kan groeien op zeer arme gronden (maar dan zijn de opbrengsten relatief laag) en is ook goed bestand tegen droge periodes (behalve kort na het planten van jong gewas). Ook is de plant goed bestand tegen sprinkhanenplagen.

De cassavewortel bestaat uit ongeveer eenderde koolhydraten, 1 procent eiwit, 0,2 tot 0,3 procent vet, het blauwzuurglycoside linamarine en vitamine C.



KOOK MEE MET MAY

Cassave met knoflook en cilantro

1 ½ pond cassave (yuka), geschild en in stukken gesneden (of diepvries yuka)
6-8 tenen knoflook, gepeld en in een vijzel fijn gewreven met

wat zout
sap van 1 flinke limoen
1/3 cup extra virgin olijfolie
cilantro

De cassave in 30 minuten gaar koken, in een schaal doen.

De knoflook op een laag pitje in de olie zacht laten worden.

Het limoensap toevoegen, aan de kook brengen even laten pruttelen en over de cassave schenken. Omscheppen.

Met fijn gehakte cilantro bestrooien.
Voor 4 personen.

Eet smakelijk,
May

